

# Resilient studieren

Ein Webinar der Psychologischen Beratung

## **Resilienz** = psychische Widerstandskraft

- Prozess der guten Anpassung angesichts von Widrigkeiten, Trauma, Tragödien, Bedrohungen oder anderen wesentlichen Quellen von Stress (APA)
- Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach Konfrontation mit Stressoren (R. Kalisch, 2020)

**Gesundheit** ist „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“

(WHO, 1946)

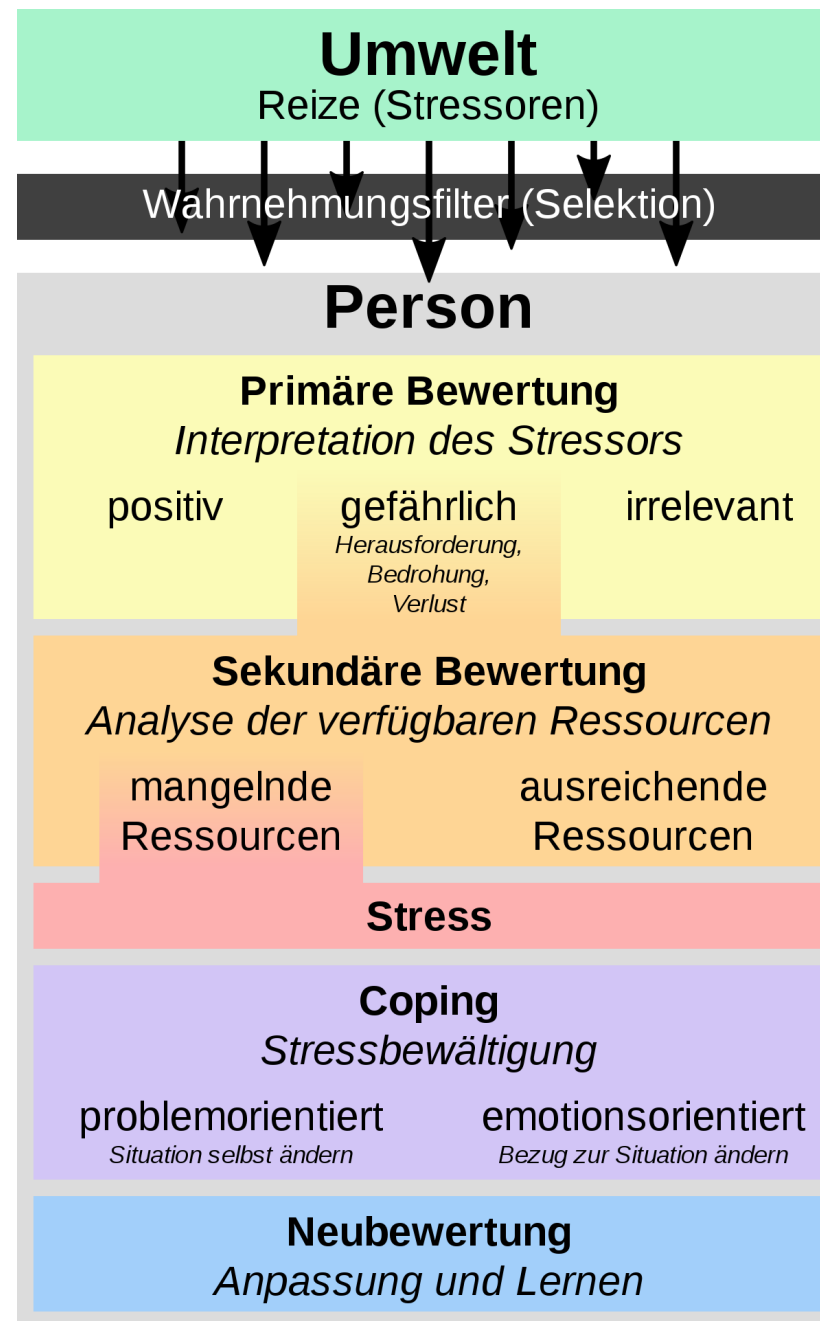
## Ursprünge der Resilienzforschung (Werner & Smith u.a., 50er Jahre; Antonovsky, 70er Jahre)

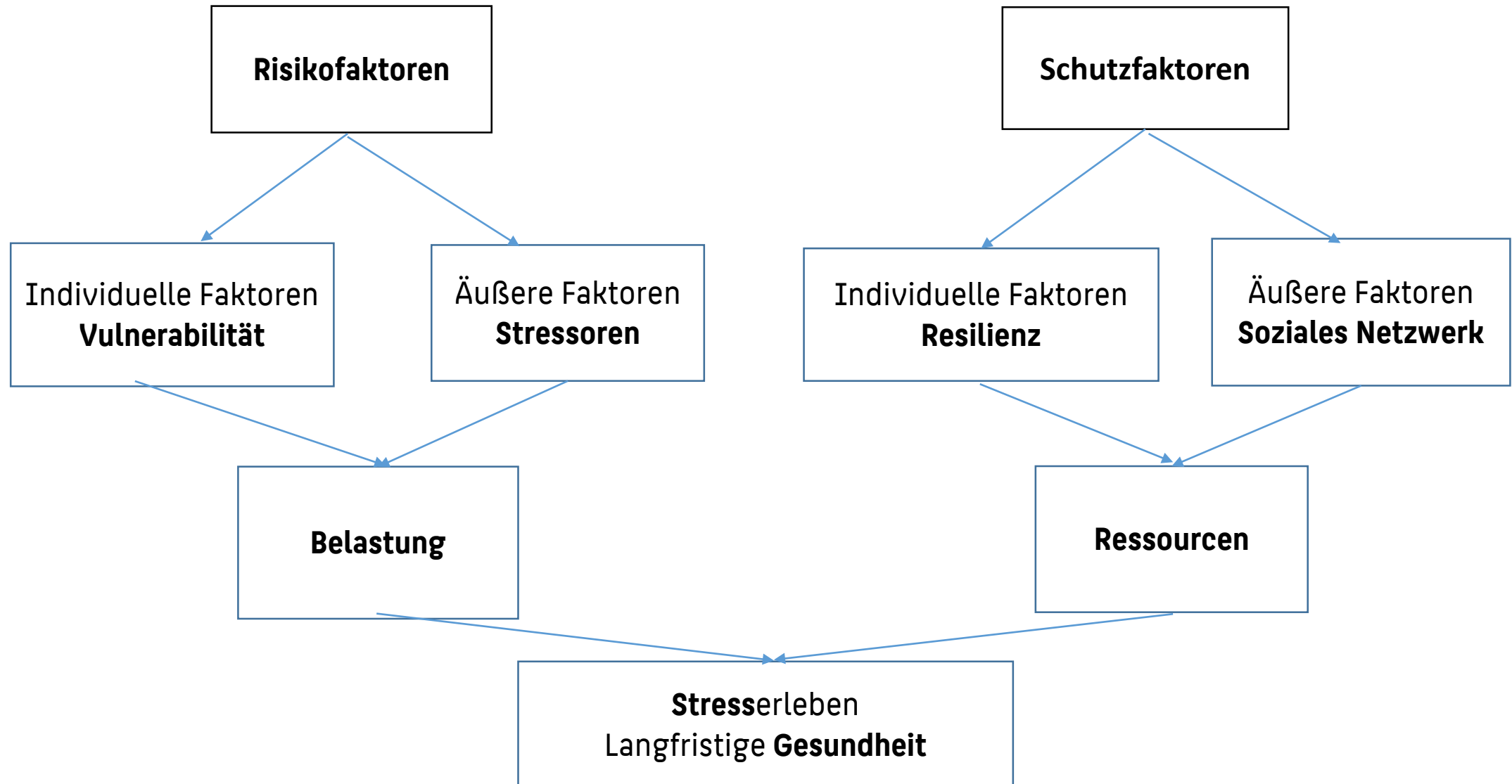
- Kauai-Studie: stabiler Befund, dass sich ca. 1/3 von Kindern, die unter schwierigen Bedingungen aufwachsen, gesund entwickeln
- Andere Studien zur Anpassungsfähigkeit nach schwerer Belastung ergaben sogar, dass mehr als die Hälfte der Betroffenen psychisch gesund bleiben
- Hinwendung der Forschung zu den sogenannten Schutzfaktoren (protektive Faktoren), die die Folgen von Risikofaktoren in der Entwicklung „abpuffern“ können
- Was hilft Menschen, Krankheit und Krisen zu bewältigen, sich trotzdem gesund zu entwickeln?

**Stress** = Diskrepanz zwischen den Anforderungen aus der Umwelt (empfundene Belastung) und den individuellen Fähigkeiten, diese zu bewältigen (wahrgenommene Ressourcen)



Stressbewältigung = Reduktion dieser Diskrepanz





# Schutzfaktoren



**...und wie sie helfen können, Ihre Resilienz zu stärken**



# 1. Angenehme Emotionen

- in vielen Studien als Schutzfaktor nachgewiesen
- es kommt weniger auf die Intensität, eher auf Regelmäßigkeit und Häufigkeit an
- Relation zu unangenehmen Emotionen
- Schützend ist die Fähigkeit, **beide** Qualitäten erleben zu können – angenehme und unangenehme Emotionen



- Fokus auch in schwierigen Zeiten immer wieder auf angenehme Emotionen richten
- Aktivitäten umsetzen, die potentiell angenehme Emotionen auslösen können
- regelmäßig durchführen, ggf. planen
- üben, sich auch über kleine, alltägliche Dinge zu freuen

## Exkurs: Angenehme Aktivitäten

- Unterscheidung in aktive und passive Erholung
- Regelmäßige Erholungspausen
- Sport, Bewegung
- Gesundheitsverhalten und Selbstfürsorge
- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- Bewusst genießen
- Atem- und Entspannungsübungen
- .....

# Beispiel: Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

## 2. Optimismus und Hoffnung

- Hoffnung = stabile positive Erwartung, ein Ziel zu erreichen oder einen Wunsch erfüllt zu bekommen
- Optimismus = stabile Tendenz zu positiven Ergebniserwartungen
- grundlegendes Vertrauen, Schwierigkeiten meistern zu können
- optimistische Menschen schätzen Probleme realistischer ein und neigen eher zur aktiven Bewältigung



- Definition eigener Wünsche und Ziele
- (verschiedene) Wege zur Zielerreichung festlegen
- Ausrichtung auf das Ziel
- unterschiedliche Ergebnisoptionen zulassen
- eigene Ergebniserwartung hinterfragen
- Balance: Was kann ich verändern? Was muss ich akzeptieren?

## Exkurs: problem- und emotionsorientierte Bewältigung

- **„problemorientiert“** = Belastungen erkennen, eliminieren oder verändern;  
klassisches Problemlösen
- **„emotionsorientiert“** = Veränderung bzw. Regulation der eigenen Reaktionen auf die Belastungen

### **3. Selbstwirksamkeitserwartung**

- Subjektive Erwartung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können
- Vertrauen in die eigene Kompetenz
- entsteht aus der wiederholten Erfahrung von Erfolg und der Zuschreibung des Erfolgs auf die eigene Person





- Schaffen von Erfahrungen, in denen die eigene Anstrengung zu Erfolg führt
- Zuschreibung des Erfolgs auf die eigene Person
- Anerkennung der eigenen Kompetenz durch sich selbst und andere
- Modellernen

# Exkurs: Zuschreibungsstile

→ wie wir Ereignissen Ursachen zuschreiben können

Beispiel: Ich habe eine gute Note in der Klausur bekommen.

	<b>internal</b>	<b>external</b>
<b>stabil</b>	„Ich bin einfach immer die/der Beste“	„Ich habe immer Glück.“
<b>instabil</b>	„Ich habe viel gelernt für diese Klausur.“	„Diese Klausur war extrem leicht“

## 4. Soziale Unterstützung

- Stabiler Befund: Menschen mit einem funktionierenden sozialen Netzwerk sind gesünder
- beinhaltet emotionale, praktische und informationelle Unterstützung
- entscheidend ist die subjektiv wahrgenommene soziale Unterstützung



- Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke
- Kommunikations- und Konfliktlösekompetenzen
- Externe Unterstützungsangebote finden und wahrnehmen

# Wichtig!

- Resilienz ist ein dynamischer Prozess, keine statische Eigenschaft!
- Interaktion aus Anforderungen aus der Umwelt und individueller Reaktion
- Stetiger Anpassungsprozess
- Voraussetzung: Flexibilität

## **„road to resilience“, APA 2008**

1. Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen.
2. Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme.
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderung Teil des Lebens ist.
4. Streben Sie danach, Ihre Ziele zu erreichen.
5. Entschließen Sie sich zum Handeln.
6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „sich selbst zu finden“.
7. Fördern Sie ein positives Selbstbild.
8. Betrachten Sie Situationen nüchtern.
9. Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei.
10. Sorgen Sie für sich selbst.

## ***Studie: Risiko- und Schutzfaktoren für depressive Symptome bei Studierenden***

(Watzke et al., 2020, Halle (Saale))

### *Risikofaktoren*

- bestimmte Persönlichkeitsanteile:  
Tendenz zu Empfindlichkeit,  
Ängstlichkeit, Labilität
- Psychische Erkrankung in der Familie
- frühere eig. psychische Erkrankungen
- ungenügende finanzielle Ressourcen
- weiblich

### *Resilienz - Faktoren*

- Sport
- regelmäßige Mahlzeiten
- emotionaler Kontakt
- emotionale Unterstützung

# Ressourcen



wahrnehmen, stärken und nutzen



# Ressourcen

„Als Ressource kann jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation einer Person aufgefasst werden..z.B. motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten sowie seine zwischenmenschlichen Beziehungen...“

(Grawe & Grawe-Gerber, 1999).



alle positiven Aspekte aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die zur Bewältigung von Stressoren und Krisen eingesetzt werden können

# Ressourcen

- Können  
Fähigkeiten und Kompetenzen
- Wissen  
über sich selbst, die eigene Situation und die Probleme
- Wollen  
im Sinne von Motivation und Engagement
- Beziehungen
- Allgemeine Lebenssituation  
z.B. Wohnverhältnisse, Finanzen

# Eigene Ressourcen erkennen und stärken

(aus: Fragebogen zur Erfassung der aktuellen Ressourcenrealisierung (RES), Anne-Kathrin Trösken, 2002)

**Nehmen Sie sich ein Blatt Papier zur Hand und beantworten Sie sich die folgenden Fragen!**

- *Welche Situationen haben in den letzten 4 Wochen dazu beigetragen, dass Sie sich wohlgeföhlt haben?*
- *Was hat Ihnen in den letzten 4 Wochen geholfen, mit alltäglichem Stress umzugehen?*
- *Auf welche Weise haben Sie in den letzten 4 Wochen Unterstützung im Alltag erhalten?*
- *In welchen Situationen waren Sie während der letzten 4 Wochen stolz auf sich?*
- *Welche Aspekte erleben Sie als eine Stärke von sich selbst?*
- *Was hat Ihnen in früheren Krisen geholfen, diese zu bewältigen?*

# Wo finde ich Unterstützung an der HTW?

- Allgemeine Studienberatung
- Psychologische Beratung
- Beauftragte für chronisch Kranke und behinderte Studenten
- International Office
- Lernzentrum
- AStA und Fachschaftsräte (<https://astahtwberlin.github.io/>)
- Studienfachberatung Ihres Studienganges
- Sozialberatung des Studierendenwerks

## Selbsthilfe online (Auswahl)

- Kostenfreie Meditationsapps fürs Handy:  
7mind (auf Deutsch)  
headspace (auf Englisch)
- Atem- und Entspannungstechniken zum download:  
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit.**